

桃園市觀音區新坡國小115學年度上學期第2週午餐菜單食材表

日期	9月7日		9月8日		9月9日		9月10日		9月11日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
主食	糙米飯		燕麥飯		韓式燒肉拌飯		糙米飯		糙米飯	
主要食材	產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、燕麥		烏龍麵；肉絲、洗選蛋、高麗菜、玉米粒		產銷履歷白米、糙米		產銷履歷白米、糙米	
主菜	客家小炒		醬燒豬排		鮮蔬雞丁		孜然烤雞翅		梅汁燒魚	
主要食材	豆干、肉絲、魷魚絲、青蔥		燒大排、醬油、胡椒、鹽		骨腿丁、青花菜、美白菇、紅蘿蔔		雞翅、烤肉醬、孜然粉、番椒粉		鯛魚丁、紅椒、黃椒、紫蘇梅	
副菜	滑嫩蒸蛋		蝦香黃瓜		-		韭香銀芽		香干炒肉絲	
主要食材	洗選蛋、沙拉油、鹽		大白菜、肉絲、木耳、乾豆捲				綠豆芽、肉絲、韭菜、紅蘿蔔		白干絲、濕海帶芽、紅蘿蔔	
青菜	有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜		有機蔬菜	
主要食材	有機小松菜		有機空心菜		有機味美菜		有機青江菜		有機黑葉白菜	
湯品	綠豆薏米湯		玉米蔬菜湯		蓮藕大骨湯		冬瓜排骨湯		枸杞山藥湯	
主要食材	綠豆、大薏仁、二砂		高麗菜、玉米、大蕃茄		蓮藕、玉米、紅蘿蔔丁、大骨		冬瓜、排骨丁、雞架		山藥、美白菇、枸杞	
附餐	乳品		水果		鮮奶		水果		水果	
主要食材	100%蘋果汁		龍眼		鮮奶		砂糖橘		香蕉	
菜單營養分析	全穀雜糧類	5.7份	全穀雜糧類	5.3份	全穀雜糧類	5.3份	全穀雜糧類	5.6份	全穀雜糧類	5.7份
	豆魚蛋肉類	3.0份	豆魚蛋肉類	2.2份	豆魚蛋肉類	3.3份	豆魚蛋肉類	3.0份	豆魚蛋肉類	3.0份
	蔬菜類	0.6份	蔬菜類	1.4份	蔬菜類	1.3份	蔬菜類	1.1份	蔬菜類	1.1份
	油脂與堅果種子類	2.3份	油脂與堅果種子類	2.3份	油脂與堅果種子類	2.3份	油脂與堅果種子類	2.2份	油脂與堅果種子類	0.0份
	水果類	0.5份	水果類	1.0份	水果類	0.0份	水果類	1.0份	水果類	1.0份
	乳品類	1.0份	乳品類	1.0份	乳品類	1.0份	乳品類	0.0份	乳品類	1.0份
	熱量	893cal	熱量	735cal	熱量	875cal	熱量	803cal	熱量	831cal

★食材來源一律使用國產豬肉、非基改豆製品

菜單設計：呂湘蘋營養師

食材供應商：軒泰食品

★本菜單中可能含有食品過敏原：(一)甲殼類及其製品。(二)芒果及其製品。(三)花生及其製品。(四)牛奶、羊奶及其製品。(五)蛋及其製品。(六)堅果類及其製品。(七)芝麻及其製品。(八)含麩質之穀物及其製品。(九)大豆及其製品。(十)魚類及其製品。(十一) 使用亞硫酸鹽類等。不適合對其過敏體質者食用

★因應季節變化菜色會作微調